

Hormonspiral

En hormonspiral er et præventionsmiddel, der indeholder hormonet gestagen. Hormonspiralen beskytter mod graviditet med en sikkerhed på 99 %. Læs mere om hormonspiral her.

Opdateret: 10. september 2024

Forfatter: Christine Felding, Speciallæge i gynækologi og obstetrik

Hvad er en hormonspiral?

En hormonspiral er en type spiral. En spiral er et præventionsmiddel, som beskytter mod graviditet men ikke mod kønssygdomme.

Der findes to slags spiraler; hormonspiraler og kobberspiraler.

Læs mere: Kobberspiral

Hormonspiraler indeholder - i modsætning til kobberspiraler – som navnet siger, hormoner. Hormonspiralen kan forebygge graviditet, men den kan også bruges til behandling af menstruationssmerter og til at mindske blødningsmængden.

Hvordan virker hormonspiral?

Hormonspiralen indeholder det ene af de hormoner, som er i p-piller, nemlig gestagen.

Hormonet frigives fra den lille cylinder, der omgiver spiralen. Hormonet virker først og fremmest lokalt ved at gøre sekretet ved livmoderhalsen sejt og uigennemtrængeligt for sædceller og bakterier. Desuden virker hormonet på livmoderslimhinden, så den ikke vokser. Det betyder, at menstruationerne bliver meget mindre kraftige og også meget mindre smertefulde.

Hormonspiralen kan således med fordel anvendes til kvinder som er meget generet af kraftige, smertefulde menstruationer eller som alternativ hos kvinder, der har fået disse bivirkninger af en kobberspiral.

En ud af fem kvinder med hormonspiral holder op med at have blødninger: Dette opfattes meget forskelligt. De fleste kvinder synes det er en stor fordel, andre synes det føles forkert og er hele tiden bange for at være blevet gravide.

Hormonspiralen kan med stor fordel anvendes af kvinder, der nærmer sig overgangsalderen, hvor blødningerne kan blive uregelmæssige og kraftige. Man kan lade spiralen sidde, indtil man er helt sikker på, at man ikke længere har menstruation.

I Danmark anbefales hormonspiralen også som et bedre alternativ til kvindelig sterilisation.

Typer af hormonspiral

Der findes tre forskellige typer hormonspiral. Det, der adskiller dem, er mængden af hormon, størrelsen og levetiden. Hormonspiraler holder mellem tre og fem år. Nogle spiraler kan dog sidde i helt op til otte år, hvis de kun benyttes som prævention og ikke som behandling for menstruationssmerter og kraftige blødninger.

Du kan tale med din læge om, hvilken type hormonspiral der passer bedst til dig.

Hvor sikker er en hormonspiral?

En hormonspiral er et af de sikreste præventionsmidler, der findes. Den har en sikkerhed på mere end 99 procent.

Hormonspiralen kan kun forebygge graviditet - ikke kønssygdomme. For at forebygge kønssygdomme er det vigtigt at bruge kondom.

Hvordan foregår oplægning af hormonspiral?

Spiralen skal lægges op af en praktiserende læge eller en gynækolog. I mange klinikker lægger jordemødre og sygeplejersker også spiraler.

En hormonspiral skal lægges op i slutningen af en menstruation eller i de første dage efter menstruationen. Den kan også sættes op i forbindelse med en provokeret abort.

Det kan godt gøre ondt at få lagt en hormonspiral. Der kan både være ubehag og smerter i forbindelse med oplægningen, men der kan også være menstruationslignende smerter i de efterfølgende dage. Man kan mindske smerterne ved oplægningen ved at tage smertestillende medicin (for eksempel 400-600 milligram ibuprofen) cirka én time før.

Hvis du er nervøs for at få lagt spiral, er det en god idé at fortælle din læge om det. Lægen har mulighed for at lægge en lokalbedøvelse, så du ikke kan mærke smerterne ved proceduren.

Bivirkninger ved hormonspiral

Der kan være bivirkninger ved hormonspiralen. De kommer særligt i de første måneder, efter hormonspiralen er blevet lagt op. Bivirkninger kan være:

- Uregelmæssige blødninger og pletblødninger
- Spændinger i brystet
- Uren hud
- Humørsvingninger
- Smerter i ryggen og underlivet

- Depression

Bivirkningerne forsvinder som regel efter nogle måneder. Hvis du er meget generet af bivirkninger, eller hvis du oplever at bivirkninger varer ved i mere end seks måneder, skal du kontakte din læge, så I kan finde ud af, hvad generne skyldes, og hvordan I kan mindske dem.

Hvad sker der, når hormonspiralen fjernes?

Når hormonspiralen ikke virker mere, skal den fjernes af en praktiserende læge eller gynækolog. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde, om det gør ondt at få fjernet en spiral, men for det meste kan ubehaget mindskes ved at tage smertestillende medicin (for eksempel ibuprofen eller paracetamol) en time, inden spiralen skal fjernes.

Hvis hormonspiralen skal fjernes, fordi du ønsker at blive gravid, kan du forvente, at din menstruationscyklus er tilbage som normalt efter 1-3 måneder. Når du har haft en normal menstruation, kan du blive gravid.

Hvis du ikke er blevet gravid efter et år, kan du kontakte din læge, hvis du ønsker at blive udredt for fertilitetsproblemer.

Hvis hormonspiralen skal fjernes og udskiftes med en ny, kan dette gøre ved samme procedure.